

退職記念講演 再犯率軽減をもたらす選択理論心理学

柿 谷 正 期^{*1}

サバティカルの外研究員として2010年9月から12月米国ロス市に滞在し、選択理論と犯罪矯正との関係について学ぶ機会を得た。

再犯率は、一度処分された犯罪者のうち処分後一定期間内に再び犯罪を犯す人の割合を意味している。米国では再犯率は約70%である。

日本の犯罪白書は2010年11月12日に法務省から発表された。この発表では、通常の統計とは別に、殺人など5つの重大犯罪に関係して服役し2000年に出所した1021人を対象に記録などをもとに再犯状況を追跡調査した。各犯罪の調査対象者の再犯率は、殺人（で服役・出所した人）17%、傷害致死33%、強姦39%、強盗39%、放火26%であった。ここでいう再犯とは、「おおむね出所の10年後までに、交通法令違反のみによる犯行などを除き、禁固以上の刑の言い渡しを受けて確定した」ことを指している。5罪全体で見ると、再犯率は31%だった。

1974年の英米の展望論文は「犯罪行動の継続という強固な性癖を打ち消すどころか、軽減させることすら出来ない」と結論づけた。231研究の48%が処遇効果ありとしているにもかかわらず、である。犯罪矯正は可能かどうか。可能なら、厳罰で達成できるのか。それとも治療によって可能なのか。応報主義的罰は、将来変化するかどうかを考慮しないで、何をしたか、それにはどのような罰や償いが必要かと考える。謙抑主義的罰は、犯罪者を再犯の可能性のない場所に留め置く。死刑も含まれる。修復的司法の考えは、被害者への配慮を取り上げる。これは比較的新しい考え方である。1980年代終わりから1990年代にかけておこなわれるようになるメタ分析では、犯罪矯正には効果があることが判明した。日本では2006年に刑務所に関する法律が100年ぶりに新しくなった。そして刑務所の目的は、社会復帰であると明記された。

「Three Strikes & You're Out.」は野球の三振のルールであるが、1994年にカリフォルニア州で採択された法律によると、どんな軽微なものであったとしても、3度目の犯罪で終身刑となる。この法律の背後にある考え方は、厳しくすることで犯罪を抑えることができるというものである。しかし、効果を疑う意見がある。実のところ刑務所の受刑者数で一番多いのは米国である。

オクラホマ刑務所内での試み

Reality Therapy in a Prison Setting by Nancy Muir Dees による VTR 映像から情報を読み取る

* 1 立正大学心理学部

と、1992年9月24日、オクラホマ州の男性刑務所で、12人のうち9人の受刑者がリアリティセラピー（選択理論をベースとしたカウンセリング手法）の研修を完結した。18カ月に及ぶ長期に渡る研修で、受刑者が基礎講座（27時間）、基礎プラクティカム（30時間）、中級講座（27時間）、上級プラクティカム（30時間）、上級講座（32時間）とすべてを刑務所内で終えるということは歴史的な出来事であった。12人はLife Lineと呼ばれる薬物依存からの解放を支援する組織に参加し、そのなかから選ばれた12人である。受講した後で刑務所から出所した者もいるが、刑務所に留まっている者は、ピアカウンセラーとして受刑者に関わっていると報告されている。犯罪矯正にこうした研修が有効であることが判明している。研修を終えた受刑者が、「私が若いときにこれを学んでいたら、こんな所には来なかったと思う」と語っていた。

Choice Community Projects

コーニング社（Corning）が社屋をおく町で1997年グラッサーは、選択理論について講演をした。その36年前、グラッサーが36歳のときに、コーニング社に講師として招待されたことがある。二人の精神科医師が講師として招待されたが、そのうちのひとりには全米に知られる精神科医師であり、グラッサーは、若干36歳の自分がなぜ招待されたのか不思議に思っていた。招待をしたコーニング社の関係者は、「あなたはこれからの人である」と思っていると言った。グラッサーが36歳のとき（1961年）にMental Health or Mental Illness（1961）を著している。そしてそれから36年経って、くしくもグラッサーはコーニングの町で講演をしていたのである。36年前の恩義を感じたグラッサーは、明日私はここに来て町全体をクオリティ・コミュニティにするアイディアについて話をするので、興味がある人は集まらないかと呼びかけた。ここからChoice Community Projectsが始まった。各行政組織からの代表で構成される委員会が結成され、話し合いがなされた。そのひとつが刑務所の受刑者に関するプロジェクトであった。そして、New Choicesと題する受刑者のための資料も作られた（2003）。テキストの内容は以下のCIWのものと大差ない。

CIWでの試み

California Institution for Women（CIW）は、1952年に設立されたカリフォルニア州では最も古い女性対象の刑務所である。カリフォルニア州には3つの女性対象の刑務所がある。CIWには2250人が収容されている（2010年）。消防士の訓練を受けている人、盲導犬を訓練している人、機織り技術を身につけている人、さまざまな訓練を受けている。中には自分の時間を使って刑務所内で博士号を取得した人もいる。消防士の訓練は、体力的にも厳しいもので、フィットネスの観点からも意味があるようである。特に山火事があったときには、消防活動に従事している。CIWには、店で衣類を盗んだことから終身刑となった受刑者もいた。それが3度目の犯罪であったからである。

CIWでは、希望者は選択理論心理学を学ぶ仕組みができています。自分の意思で参加するプログラムで、夜の空き時間を使っている。昨年2011年で3年経過しているが再犯率はゼロであると報告されている。実際私たちがCIWを訪問したときに20名くらいの受刑者が集まり、自分たちが選択理論を学んでどう変わったかを分かち合ってくれた。その証言は圧巻であった。受刑者はライフスキルを身につけている。これまでだったら、喧嘩をする状況であったが、喧嘩をするのも自分の選択だと自覚して、喧嘩

をする行動とは違う選択をすることができた、という受刑者もいた。

選択理論のエッセンス

CIW で使われているワークブックは、The Journey of Choice と呼ばれており、50ページと付録13ページよりなっている。片面のみの印刷で、2010年7月で2版となっている。

33ページから49ページまではエクササイズとなっている。単なる講義形式のものではない。

選択理論のエッセンスが順を追って教えられている。その要点は以下の通りである。

1. 選択理論は新しい心理学で、人をコントロールしようとしな。私たちの選択によって私たちの人生が決まって行くことを認めよう。幸せは、満足の行く人間関係を通して手に入れることができる。
2. 選択理論に対比される一般の心理学は、強制、脅し、あるいは褒美を提示して関わって来る。
3. 外的コントロールは、する人にとってもされる人にとっても有害である。私たちは友人への接し方と愛する者への接し方を使い分けていて、愛する者に対しては外的コントロールが強くなる。友人に同じことをすると友人でなくなることを知っているからである。
4. 良好な人間関係を維持するためには、肯定的な行動が必要となる。従って、批判する、責める、文句をいう、がみがみいう、脅す、罰する、ほうびでつる、といった行動をとらずに、肯定的な行動、たとえば、支援する、励ます、傾聴する、受け入れる、信頼する、尊敬する、違いについては交渉する、といった行動をとるようにしよう。
5. 基本的欲求を満たすことは遺伝子の指示であるが、正しい満たし方と間違った満たし方がある。愛のないセックスや、薬物による快感は、一時的であって頭脳をだますものである。健全な満たし方と不健全な満たし方がある。
6. 基本的欲求は、「生存」、「愛・所属」、「力」、「自由」、「楽しみ」の5つである。
7. 上質世界は私たちの脳のなかにある。そこに欲求を満たす人、物、信条がイメージ写真として入っている。そのイメージ写真を手に入れることで私たちの人生の質が高まる。
8. 上質世界のイメージ写真は、しばしば相互に葛藤する。強弱の違い、達成の可能性が高い低い、という違いがある。そこには道徳は付着していない。私たちの欲求のどれかを満たすものである。イメージ写真は変化しているし、変化可能なものであり、ユニークで個人的なものである。
9. 行動には4つの構成要素があって、全体として機能するので、全行動と呼ぶ。車にたとえば前輪に行為と思考、後輪に感情と生理反応が位置する。直接コントロールできるのは前輪の行為と思考である。
10. 効果的に考え、行動すれば、感情と生理反応をコントロールできる。否定的、有害な考えをし、基本的欲求を満たしていないなら、私たちは不幸であると感じ、病気にさえなる。行動は私たちの選択である。他人の行動はコントロールできないが、自分の行動はコントロールできる。責任ある行動をとることが大切である。私たちは変化し成長する力を持っている。私たちの将来は肯定的な選択によって改善される。
11. 基本的欲求の強弱が私たちの性格を作る。同じような性格であれば良好な人間関係を築くことが容易となる。私たちの性格、欲求の強弱は様々で異なる。私たちが想像する以上に私たちにはより多

くを選択ができる。解決のサークルと交渉によってよりよい人間関係をもたらすことができる。

12. 機能しない人間関係がある。社会病質的性格には注意が必要である。
13. 事実の暗記で学習レベルを測ってはならない。子どもへの期待が高すぎて、勉強が押しつけられると、子どもは反抗したり、破壊的行動をとるようになる。
14. 学校では、話す、聞くというスキルは最も長期的な効果をもたらす。
15. 強制や罰はクオリティ・スクールでは使われない。教育は単に知識を得ることではなく、その知識を使うことである。競争するなら、人とするものではなく自分自身とするものである。

テキストでは、The Journey of Choice の後半がここから始まり、頭脳がどのように働いているか、私たちはいかに行動するか、私たちはどこに向かっていくか、が以下に続く。

16. 刑務所での生活で、一刻一刻が選択である。時間をどのように使うかは自分の選択である。
17. 私たち人間がどのようにして行動するかを理解すればするほど、自分自身の管理がしやすくなる。私たちの感情は、効果的な生き方をしているかどうかを示すモニターである。
18. 私たちが人生をコントロールしていないときに、麻薬、セックス、窃盗という行為を選択する。短期的には苦痛を感じないで済む対処方法であるが、長い意味では破壊的である。
19. もっとコントロールを得るには、もっと効果的な行動を選択できることを学ぶことである。
20. 問題が何であれ、私たちは基本的欲求を満たそうとして行動している。その中でももっとも強力な欲求は、愛・所属の欲求である。
21. アルコールが入った場合に「新しい脳」は抑制を取り除き、苦痛を覆い隠す。一方、「古い脳」は体を守るために気分を悪くさせる。
22. 私たちの行動は、その状況下では常に最善と思われるものである。
23. 私たちが望む人生は、上質世界にイメージ写真として入れられている。刑務所に入ってくると、自分は何が欲しいのか自分の心を探る。私たちが上質世界のイメージ写真を意識することは、これからの人生に重要である。
24. 上質世界のどのイメージ写真が自分を最も満足させるものであるか知っているのは自分だけである。イメージ写真に繋がる基本的欲求のそれぞれを知ることは重要である。
25. 現実世界を私たちは同じようには見ていない。現実世界と知覚された世界がある。私たちが現実世界と呼ぶものは、実は知覚された世界である。
26. 知覚のシステムを通過して、現実世界は知覚された世界となる。知覚された世界は、現実世界と同じと考えられるが、必ずしも同じではない。知覚のシステムには五感という感覚のシステム、知識のフィルター、価値のフィルターがある。
27. 知覚された世界と上質世界が比較される。そして上質世界に一致するものを得ようとする。
28. 基本的欲求を満たそうとして行動を選択するが、効果的なものも効果的でないものもある。
29. より効果的なコントロールを得る方法は、行為と思考をコントロールすることである。
30. 上質世界のイメージ写真が得られているか自己評価することが重要である。
31. 知覚して、比較して、行動するというプロセスは効果的にコントロールされているときもされてい

ないときも同じである。

32. 日常生活で選択理論を使うためには、私たちがいかに行動するかをよく知ることである。
33. 以下に16のエクササイズが用意されている。それぞれの主題は、自由、力、感情、コンピテンス、批判、責める、文句をいう、がみがみいう、違いを交渉する、行動、創造性、思考/ディベート、励ます、信頼する、自己評価、計画。

このようにテキストを概観すると、選択理論のエッセンスが教えられている。刑務所内で発行されている会報によると、2010年3月～11月15日までに、191人が選択理論の講座を受講している。2010年11月現在で82人が受講中。141人が受講待機中。待機中の人数は日に日に増加している。受講生は、自己認識力が増大し、より満足する生き方を目指すようになっていく。会報に掲載された体験談によると受講者は選択理論を学ぶことによって、

- ・選択することがどれほど深い意味を持つかを知った。
- ・上質世界に「自殺」のような否定的イメージを描かないで、肯定的なイメージを入れるようになった。
- ・自分の行動や情緒に関して多くを学んだ。受講前にこうしたことをこんなにたくさん学べるとは思っていなかった。
- ・自分の選択だと思うと、避けるべき状況で、悪い反応をしなくなった。

CIWで教えられている概念をLMU（ロヨラ・マリマウント大学）では、1年生に教えている。また問題行動を起こした学生を罰する前にまず選択理論を教えている。効果が見られているようで、この方法は継続している。LMUはロヨラ系の大学のひとつで、全米で20数校あると聞く。刑務所で効果があるなら、大学ではなおさら有効であろう。選択理論に接した人々は、家庭、学校、職場そして刑務所で自分の人生の舵取りを以前よりうまくできるようになっている。

参考文献

- Bull, R., Cooke, C., Hatcher, R., Woodhams, J., Bilby, C., & Grand, T. (2006) *Criminal Psychology: A Beginner's Guide* (仲真紀子監訳 2010 犯罪心理学 有斐閣)
- Glasser, W. (1998) *Choice Theory - A New Psychology of Personal Freedom* HarperCollins Publishers (柿谷正期 訳 2000 グラッサー博士の選択理論 アチーブメント出版)
- Johnson, Les (2010) *The Journey of Choice - An Interactive Workbook* -
- Muir Dees, Nancy (1992) *Reality Therapy in a Prison Setting* (VTR)
- Website: http://en.wikipedia.org/wiki/Recidivism#Recidivism_rates
http://en.wikipedia.org/wiki/United_States_incarceration_rate